



Vier Tage *Dhamma ist überall* Vipassana-Erkenntnismeditation

Ingeborg Mösching - Rainer Künzi

12. – 16. August 2020

**Karunahaus Unterwasser
Toggenburg**

Vier Tage Dhamma ist überall - durch das Üben eines entspannten und stetigen Gewahrseins in all unseren Aktivitäten und Erfahrungen und zusammen mit einer rechten Sichtweise entwickelt sich Weisheit. Wir erleben mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, Klarheit und befreiende Einsichten.

In diesem Retreat begegnen sich Lehren und Anleitungen verschiedener buddhistischer Traditionen. Im Zentrum steht der Ansatz von Sayadaw U Tejaniya: Weise Sicht, Gewahrsein, Entspannung und kontinuierliche Präsenz.

Der Kurs findet im **Schweigen** statt und beinhaltet verschiedene Meditationsformen und Anleitungen sowie Vorträge und Gruppengespräche.

Kurspreis: CHF 30.- bis 50.- (je nach Anzahl der Teilnehmenden) für Werbung, administrative Kosten und Spesen der Lehrenden. Zusätzlich Vollpensionskosten (siehe nächster Absatz).

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.

Weitere Infos zum Kurs, zum Karunahaus, zu den Pensionspreisen und Anmeldung:
www.karunahaus.ch/ email: [info@karunahaus.ch/](mailto:info@karunahaus.ch) Tel. 071 999 10 10

Die Kurssprache ist Schweizer Dialekt, das Essen vegetarisch.

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassanameditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er hat 18 Jahre als Kinder- und Familienpsychotherapeut gearbeitet.

Ingeborg Mösching begann 1986 mit christlicher Zenmeditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Sie ist MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Als Krankenschwester arbeitete sie viele Jahre mit Sterbenden und Schwerkranken.

Autorisiert von Fred von Allmen leiten Ingeborg und Rainer seit 2008 Vipassana- und Mettakurse.